LAUFBAND GE-7000

BENUTZERHANDBUCH

Fitness Equipment

BENUTZERHANDBUCH FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN

INHALT

SICHERHEITSHINWEISE	S. 1 bis 3
WARM-UP UND COOL-DOWN	S. 4
AUSPACKEN UND MONTAGE	S. 5
MONTAGEZEICHNUNG	S. 6
COMPUTERBETRIEB	S. 7 bis 8
EINSTELLUNG DES GURTES	S. 9
WARTUNG UND INSTANDHALTUNG	S. 10
SCHMIERUNG	S. 11
WAS TUN IM STÖRFALL?	S. 12
GEWÄHRLEISTUNG	S. 13
TEILELISTE	S. 14
TEILELISTE – SCHRAUBEN UND MUTTERN	S. 15
DETAILLIERTE ZEICHNUNG	S. 16

SICHERHEIT

BITTE BEACHTEN: Lesen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise vor Benutzung des Laufbands.

WICHTIGER HINWEIS ZUR ELEKTRISCHEN SPANNUNG!

Prüfen Sie vor dem Einstecken des Steckers in die Steckdose, ob die Bestimmungen für die elektrische Spannung an Ihrem Ort mit denen des Laufbands übereinstimmen. Die Bestimmungen an den Strom für dieses Laufband umfassen eine geerdete, festgeschaltete Leitung, die für einen der folgenden Bereiche ausgelegt ist: 115VAC +- 5 %, 60 Hz und 20 A; 208/220 VAC, 60 Hz, 15 A oder 230 VAC +- 5 %, 50 Hz und 10 A. Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler für die genauen Bestimmungen für die elektrische Spannung Ihres Laufbands. Die falsche elektrische Spannung führt zu Beschädigungen am Laufband.

WARNHINWEIS!: Benutzen Sie dieses Laufband nicht mit einem Spannungsadapter. Versuchen Sie nicht, dieses Laufband mit einem Verlängerungskabel zu benutzen.

ANLEITUNG FÜR DIE ERDUNG

Dieses Laufband muss geerdet werden. Bei Versagen oder Ausfall des Laufbands bietet die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom und minimiert so das Risiko eines Stromschlags. Dieses Gerät ist mit einem Kabel mit Erdleiter für das Gerät und einem Erdungsstecker ausgestattet. Stecken Sie den Stecker in eine geeignete Steckdose, die sachgemäß entsprechend den vor Ort geltenden Normen und Bestimmungen montiert und geerdet ist.

ACHTUNG!
Die unsachgemäße Verbindung des Erdleiters des Geräts erhöht das Risiko eines Stromschlags. Bitte wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Dienstleister, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Laufband sachgemäß geerdet ist.

SUCHEN SIE UNVERZÜGLICH EINEN ARZT AUF

Warnhinweis: Suchen Sie vor dem Beginn Ihres Trainingsprogramms einen Arzt auf. Dieser Hinweis gilt insbesondere für Personen über 35 und Personen mit aufgezeigten Gesundheitsproblemen. Bitte lesen Sie alle Anweisungen vor dem Gebrauch von Fitnessgeräten. Wir übernehmen keine Haftung für durch die Benutzung dieses Laufbands verstärkte oder entstandene Personenschäden.

SICHERHEIT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Lassen Sie sich vor Beginn Ihres Trainingsprogramms von einem Arzt untersuchen.

- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Laufband fern. Jugendliche und Behinderte dürfen das Laufband nur unter Aufsicht durch Erwachsene benutzen.

- Beenden Sie Ihr Training bei aufkommender Ohnmacht, Schwindel oder bei Schmerzen während des Trainings und suchen Sie einen Arzt auf.

- Befestigen Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL an Ihrer Kleidung und prüfen Sie ihn vor Benutzung des Laufbands sorgfältig.

- Ziehen Sie vor Wartungsmaßnahmen an dem Laufband alle Stromstecker.

- Schließen Sie das Laufband nur an ordnungsgemäß geerdete Steckdosen an.

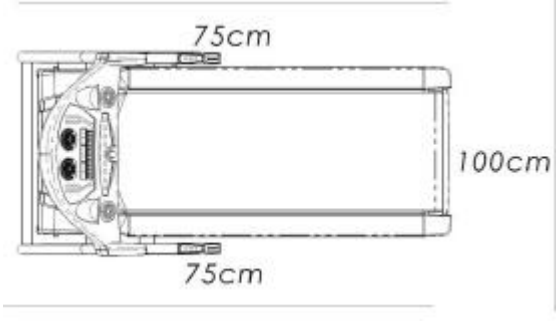
- Benutzen Sie elektrische Laufbänder nicht in feuchten oder nassen Räumen.

- Halten Sie die Laufoberfläche stets sauber und trocken.

- Halten Sie das Laufband nach jeder Benutzung an und setzen Sie es auf 0 (Ebene Höhenprofil).

- Benutzen Sie dieses Laufband ausschließlich für private Zwecke.

- Entfernen Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL, wenn Sie das Laufband nicht benutzen.



- Überprüfen Sie das Laufband vor jeder Benutzung auf abgenutzte oder lose Teile.

- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn 1. das Stromkabel beschädigt ist, 2. das Laufband nicht ordnungsgemäß funktioniert, 3. das Laufband fallen gelassen wurde oder beschädigt ist.

- Halten Sie das Stromkabel von warmen Oberflächen und scharfen Kanten fern.

- Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch vor Benutzung des Laufbands sorgfältig.

- Lesen Sie alle Warnhinweise am Laufband und in diesem Benutzerhandbuch sorgfältig.

- Tragen Sie bei Benutzung des Laufbands keine lose oder hängende Kleidung.

- Tragen Sie stets geeignetes Schuhwerk auf oder in der Nähe von Trainingsgeräten.

- Stellen und benutzen Sie das Laufband auf einer festen, ebenen Fläche. Benutzen Sie das Laufband nicht auf vertieften Flächen oder dicken Teppichen.

- Der Platzbedarf für das Laufband ist wie folgt: 75 cm auf jeder Seite, 100 cm an der Rückseite und ausreichend Platz für sicheren Zu- und Durchgang an der Vorderseite.

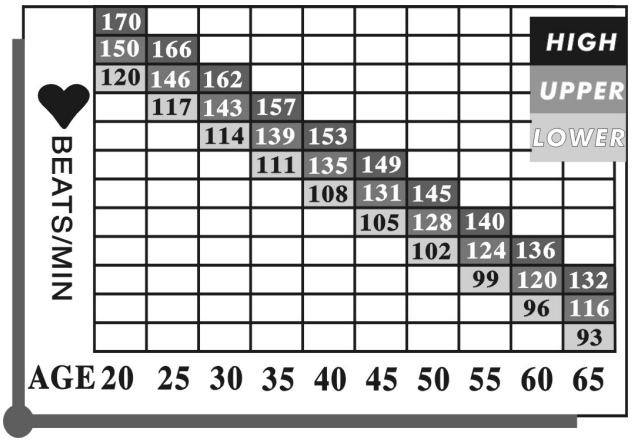
- Verändern Sie keine Teile des Laufbands.

SICHERHEIT

ZIELBEREICH HERZFREQUENZ

Bild:

BEATS/MIN = **PULSSCHLÄGE PRO MINUTE**
HIGH = **HOCH**
UPPER = **MITTEL**
LOWER = **NIEDRIG**
AGE = **ALTER**



Bildunterschrift:
Zielbereich Herzfrequenz

220 – Ihr Alter = Maximalpuls

Text neben dem Bild:
Trainieren Sie nicht mit Maximalpuls. Der empfohlene Pulsbereich liegt bei einem Prozentsatz Ihres Maximalpulses; zwischen 60 % und 75 % Ihres Maximalpulses.

Niedrigster Wert des Herzfrequenz-Zielbereichs = Maximalpuls x 0,6

Höchster Wert des Herzfrequenz-Zielbereichs = Maximalpuls x 0,75

(Diese Werte werden von der American Heart Association empfohlen. Suchen Sie bitte vor Beginn Ihres Trainingsprogramms einen Arzt auf, um Informationen zu Ihrem derzeitigen Gesundheitszustand zu erhalten).

WIE OFT SOLLTE TRAINIERT WERDEN?

Trainieren Sie drei bis vier Mal pro Woche, um Ihre Herzkreislauf- und Muskelfitness zu steigern.

WIE INTENSIV SOLLTE TRAINIERT WERDEN?

Die Intensität Ihres Trainings spiegelt sich in Ihrem Puls wieder. Trainieren Sie intensiv genug, um Ihren Puls zu stärken und Ihr Herzkreislaufsystem zu trainieren. Nur Ihr Arzt kann den richtigen Herzfrequenz-Zielbereich für Sie festlegen. Suchen Sie vor Beginn Ihres Trainingsprogramms einen Arzt auf.

WIE LANGE SOLLTE TRAINIERT WERDEN?

Durch ein Training über einen längeren Zeitraum stärken Sie Herz, Lunge und Muskeln. Je länger Sie Ihr Training innerhalb Ihres Herzfrequenz-Zielbereichs durchführen, desto größer ist der aerobe Nutzen für Ihren Körper. Beginnen Sie mit zwei bis drei Minuten stetigen, rhythmischen Trainings und messen Sie danach Ihren Puls.

LAUFBANDPROGRAMM FÜR ANFÄNGER

	ANSTRENGUNG	DAUER
WOCHE 1	leicht	6 bis 12 Minuten
WOCHE 2	leicht	10 bis 16 Minuten
WOCHE 3	mittel	14 bis 20 Minuten
WOCHE 4	mittel	18 bis 24 Minuten
WOCHE 5	mittel	22 bis 28 Minuten
WOCHE 6	etwas mehr oder etwas weniger	20 Minuten
WOCHE 7	fügen Sie Intervalltrainings-einheiten hinzu	3 Minuten bei mittlerer Anstrengung 3 Minuten bei höherer Anstrengung über 24 Minuten

WARM-UP UND COOL-DOWN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus Warm-Up, aerobem Training und Cool-Down. Die Aufwärmphase ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Trainingseinheit; Sie sollten jede Trainingseinheit damit beginnen. Durch das Aufwärmen bereiten Sie Ihren Körper für anstrengendere körperliche Aktivitäten vor, indem Sie Ihre Muskeln wärmen und dehnen. Wiederholen Sie diese Übungen am Ende Ihres Trainings, um Muskelkater vorzubeugen. Wir empfehlen Ihnen die folgenden Warm-Up- und Cool-Down-Übungen:

1. **Kopf drehen**

Drehen Sie den Kopf nach rechts und zählen Sie bis eins; fühlen Sie dabei die Dehnung an der linken Halsseite. Dehnen Sie dann das Kinn bis zur Decke und öffnen Sie den Mund. Drehen Sie den Kopf nun nach links und zählen Sie bis eins, und lassen Sie zum Schluss den Kopf auf die Brust fallen und zählen Sie bis eins.

2. **Schultern heben**

Heben Sie die rechte Schulter bis zum Ohr und zählen Sie bis eins. Heben Sie dann die Linke Schulter und zählen Sie bis eins, während Sie die rechte Schulter wieder senken.

3. **Flankendehnung**

Heben Sie die Arme seitlich bis über den Kopf. Dehnen Sie den rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke und zählen Sie bis eins. Fühlen Sie die Dehnung in der rechten Seite. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

4. **Oberschenkeldehnung innen**

Setzen Sie sich auf den Boden, so dass sich Ihre Fußsohlen berühren, und Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich zum Körper. Drücken Sie die Knie vorsichtig in Richtung Boden. Zählen Sie bis 15 und halten Sie die Dehnung.

5. **Rumpfbeuge**

Beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorne. Entspannen Sie dabei Rücken und Schultern. Beugen Sie sich so weit Sie können in Richtung Zehen und halten Sie diese Dehnung 15 Sekunden lang.

6. **Dehnung des Quadrizeps**

Stützen Sie sich mit einer Hand an einer Wand und fassen Sie nach hinten, um ihren rechten Fuß nach oben zu ziehen. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an den Po. Zählen Sie bis 15 und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß.

7. **Dehnung der Beinrückseite**

Lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand und winkeln Sie das linke Bein an; das rechte ist ausgestreckt. Strecken Sie nun die Arme nach vorne. Strecken Sie das rechte Bein durch und lassen Sie den linken Fuß am Boden; beugen Sie dann das linke Bein und den Oberkörper nach vorne, indem Sie die Hüfte an die Wand pressen. Halten Sie diese Stellung und wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein.

8. **Dehnung der Wade und der Achillessehne**

Lehnen Sie sich an eine Wand, die Füße in Schrittstellung, das linke Bein vorne, und strecken Sie die Arme nach vorne. Das rechte Bein ist gestreckt und der linke Fuß am Boden. Beugen Sie dann das linke Bein und lehnen Sie sich nach vorne, indem Sie die Hüfte in Richtung Wand bewegen. Halten Sie diese Stellung und wiederholen Sie die Übung 15 Sekunden lang mit der anderen Seite.

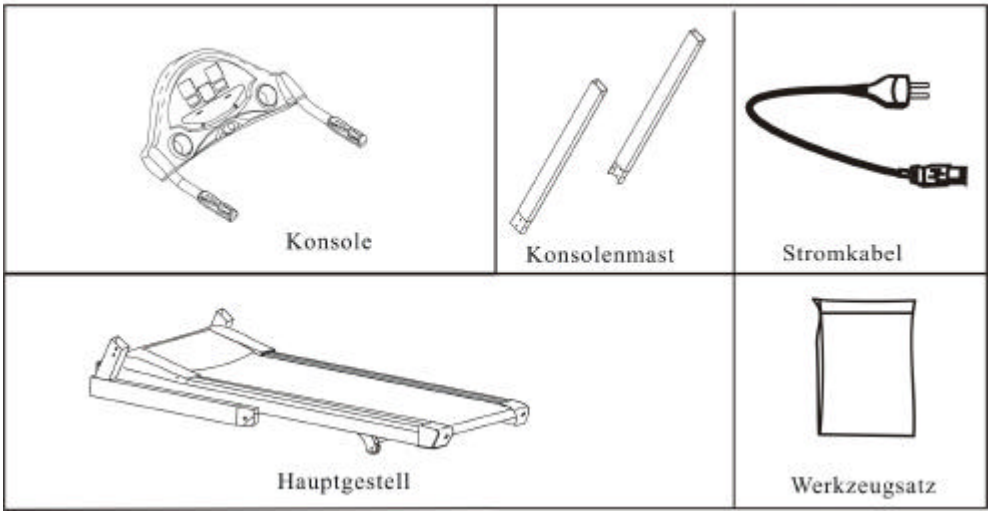
AUSPACKEN UND MONTAGE

WARNHINWEIS: Wenden Sie bei der Montage des Laufbands extreme Sorgfalt an, um Verletzungen zu vermeiden.

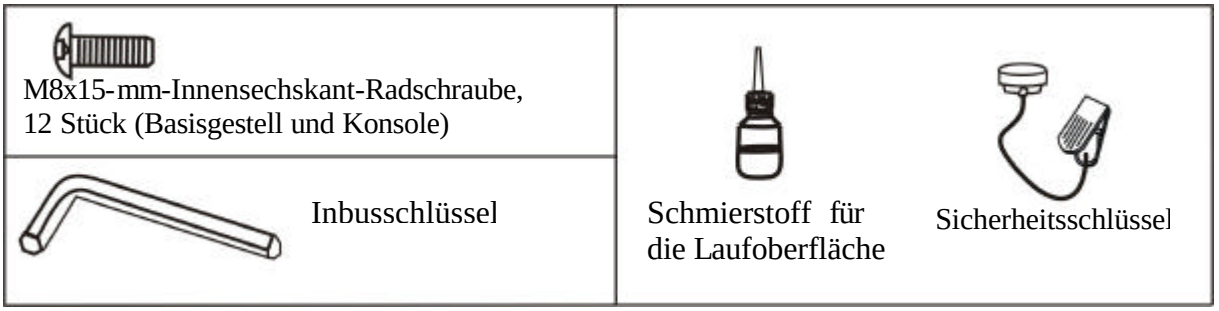
HINWEIS: Jeder Schritt der Anweisung erklärt Ihnen, was zu tun ist. Lesen Sie bitte vor der Montage des Laufbands jeden Schritt in der Montageanleitung sorgfältig.

PACKEN SIE DAS LAUFBAND AUS UND ÜBERPRÜFEN SIE DEN VERPACKUNGSINHALT.
A. Heben Sie den Karton hoch und entfernen Sie ihn.
B. Überprüfen Sie, ob die folgenden Artikel mitgeliefert worden sind. Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler, sollten Teile fehlen.

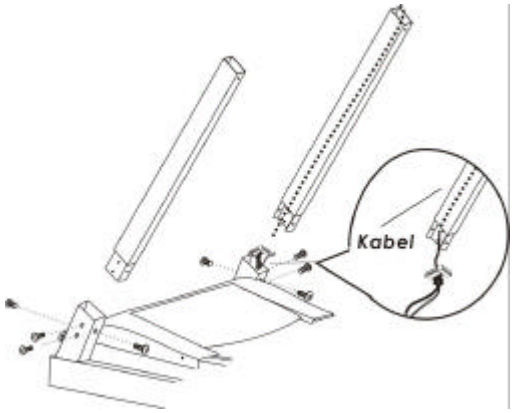
Von oben nach unten, von links nach rechts:
Konsole Konsolenmast Stromkabel Hauptgestell Werkzeugsatz



WERKZEUGSATZ
M8x15-mm-Innensechskant-Radschraube, 12 Stück (Basisgestell und Konsole)
Inbusschlüssel
Schmierstoff für die Laufoberfläche
Sicherheitsschlüssel



MONTAGEZEICHNUNG



SCHRITT 1
Befestigen Sie die Konsolenmasten am Basisgestell

Bild:
Kabel

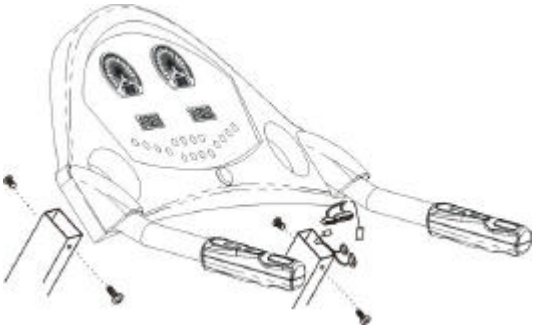
A). Stecken Sie den linken Konsolenmast (ohne Kabel innen) in das Basisgestell. Befestigen Sie den linken Konsolenmast mit vier M8x15-mm-Schrauben und einem Inbusschlüssel.
(Ziehen Sie die Schrauben nicht fest.)

B.) Legen Sie das untere Konsolenkabel und das geerdete Kabel nach innen und durch den rechten Konsolenmast mit Hilfe des Kabels im rechten Konsolenmast, stecken Sie den rechten Konsolenmast in das Basisgestell, befestigen Sie den rechten Konsolenmast mit vier M8x15-mm-Schrauben und einem Inbusschlüssel.
(Ziehen Sie die Schrauben nicht fest.)

SCHRITT 2
Befestigen Sie die Konsole an den Konsolenmasten

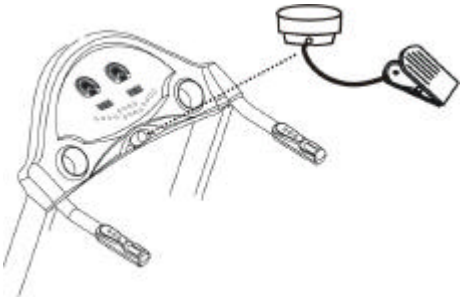
A). Verbinden Sie das obere Konsolenkabel mit dem unteren Konsolenkabel, schließen Sie die geerdeten Kabel an, montieren Sie das Konsolenset am Konsolenmast, befestigen Sie es mit zwei M8x15-mm-Schrauben auf jeder Seite mit einem Inbusschlüssel.
(Ziehen Sie die Schrauben nicht fest.)
(**Warnhinweis:** Verbinden Sie die beiden Konsolenkabel vorsichtig. In den Schaltern befinden sich Zapfen; diese Zapfen MÜSSEN gerade sein, sonst entstehen Probleme. Die häufigsten Probleme in diesem Zusammenhang sind fehlender Strom für den Monitor und das Erscheinen der Anzeige E1.)

Bild, von links nach rechts:
ZAPFEN
Zapfen in Normalstellung Zapfen in Schrägstellung



SCHRITT 3
Ziehen Sie die Schrauben aus SCHRITT 1 und SCHRITT 2 an.

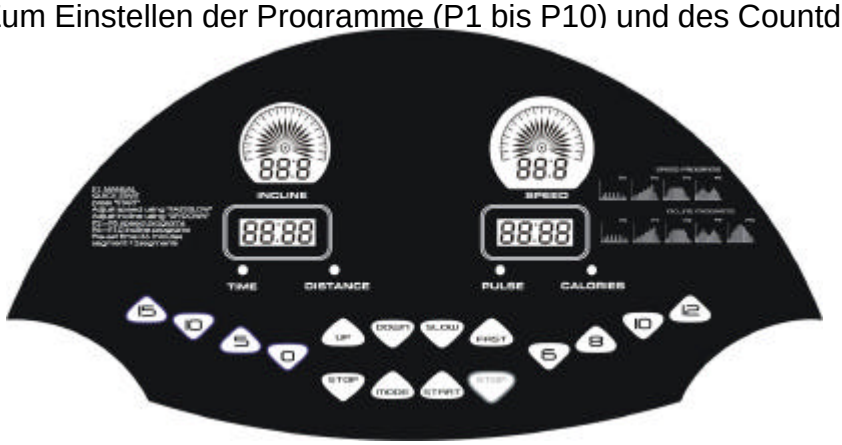
SCHRITT 4
Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel.

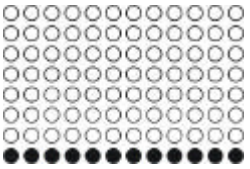


COMPUTERBETRIEB

FUNKTION UND BETRIEB DES STEUERPULTS

Text von links nach rechts:
KALORIEN: zeigt den ungefähren Kalorienverbrauch an
STRECKE: zeigt die zurückgelegte Strecke in 100-m-Schritten an
ZEIT: zeigt Ihre Trainingszeit an, kann auf Countdown eingestellt werden
PULS: geschätzter Puls
START: Laufband starten
GESCHWINDIGKEIT: zeigt die km/h in 100-m-Schritten an
HÖHENPROFIL: zeigt das Höhenprofil in Prozent in 1-%-Schritten
NACH OBEN/NACH UNTEN: Höhenprofil einstellen
MODUS: Programmauswahl eingeben, Zeiteinstellung einstellen, drei Sekunden lang zum Scannen drücken
STOP: Laufband anhalten
ONE-TOUCH-GESCHWINDIGKEIT 6, 8, 10, 12: zum Erreichen der idealen Geschwindigkeit
ONE-TOUCH-HÖHENPROFIL 0, 5, 10, 15: zum Erreichen des idealen Höhenprofils
SCHNELL/LANGSAM: zum Einstellen der Geschwindigkeit in 100-m/h-Schritten
Zum Einstellen der Programme (P1 bis P10) und des Countdowns





FUNKTION UND BETRIEB DES STEUERPULTS

SCHNELLSTART: (P1 manuell)

1.) Schalten Sie das Laufband ein und befestigen Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL.
2.) Drücken Sie auf START, um mit Ihrer Trainingseinheit zu beginnen.
3.) Stellen Sie die Geschwindigkeit über die Taste FAST/SLOW ein.
4.) Stellen Sie das Höhenprofil über die Taste UP/DOWN ein.

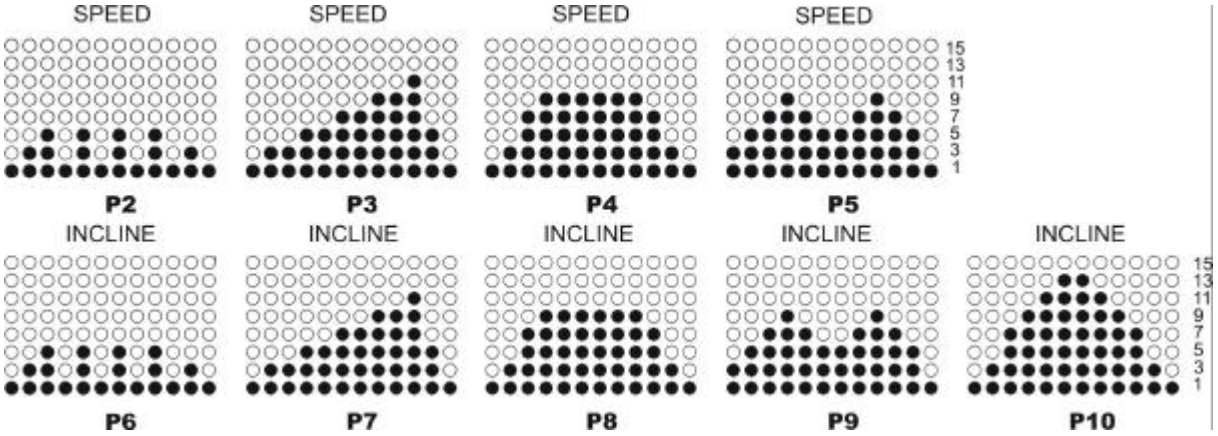
EINSTELLUNG DES COUNTDOWNS (Einstellung des Countdowns für die Trainingszeit):

1.) Schalten Sie das Laufband ein und befestigen Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL.
2.) Drücken Sie auf MODE, um den Countdown einzustellen.
3.) Stellen Sie die Trainingszeit über die Taste FAST/SLOW ein.
4.) Drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
5.) Stellen Sie die Geschwindigkeit über die Taste FAST/SLOW ein (Anfangszeit: 6 Minuten).
6.) Stellen Sie das Höhenprofil über die Taste UP/DOWN ein.

PROGRAMME (P2 bis P10):

1.) Schalten Sie das Laufband ein und befestigen Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL.
2.) Wählen Sie die Programme über die Taste FAST/SLOW aus.
3.) Drücken Sie die Taste MODE, um den Countdown einzustellen.
4.) Stellen Sie die Trainingszeit über die Taste FAST/SLOW ein.
5.) Drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
6.) Stellen Sie die Geschwindigkeit über die Taste FAST/SLOW und das Höhenprofil über die Taste UP/DOWN ein.
7.) Drücken Sie auf STOP, um das Laufband anzuhalten.

COMPUTERBETRIEB



Bilder, von oben nach unten:
GESCHWINDIGKEIT
HÖHENPROFIL

HÖHENPROFIL: PROGRAMM HÖHENPROFIL, Änderung des Höhenprofils
GESCHWINDIGKEIT: PROGRAMM GESCHWINDIGKEIT, Änderung der Geschwindigkeit

ONE-TOUCH-GESCHWINDIGKEIT / ONE-TOUCH-HÖHENPROFIL

ONE-TOUCH-GESCHWINDIGKEIT / ONE-TOUCH-HÖHENPROFIL ermöglicht eine bequeme und praktische Benutzung des Laufbands, vor allem für professionelle Läufer.

ONE-TOUCH-HÖHENPROFIL

An der Konsolenabdeckung befindet sich ein Steuerpult **ONE-TOUCH-HÖHENPROFIL**, mit dem Sie das ideale Höhenprofil einstellen können.

15 Höhenprofil 15
10 Höhenprofil 10
5 Höhenprofil 5
0 Höhenprofil 0

ONE-TOUCH-GESCHWINDIGKEIT

An der Konsolenabdeckung befindet sich ein Steuerpult **ONE-TOUCH- GESCHWINDIGKEIT**, mit dem Sie die ideale Geschwindigkeit einstellen können.

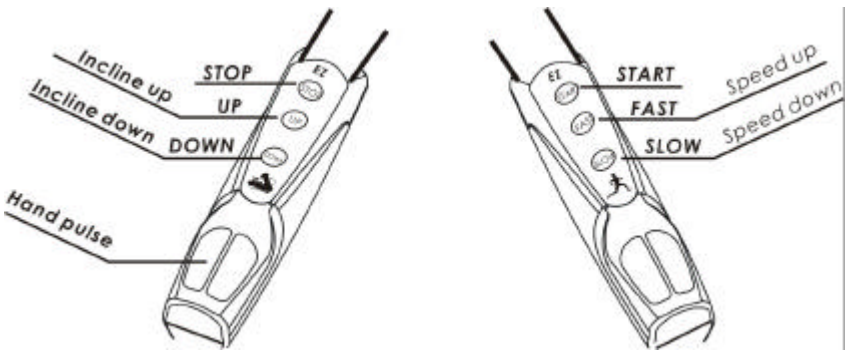
Geschwindigkeit: 12 km pro Stunde 12
Geschwindigkeit: 10 km pro Stunde 10
Geschwindigkeit: 8 km pro Stunde 8
Geschwindigkeit: 6 km pro Stunde 6

EZ-TASTE (OPTIONALE FUNKTION):

Die EZ-Taste wurde für Anfänger entworfen. Sie können sich an der Haltestange festhalten und Geschwindigkeit und Höhenprofil gleichzeitig einstellen. Über die EZ-Taste können Sie zudem Ihre Trainingseinheit starten oder beenden, während Sie sich an der Haltestange festhalten. Dadurch ist das Laufband mit einer doppelten Sicherheitsvorkehrung ausgestattet, da der Läufer das Laufband neben dem Sicherheitsschlüssel auch über die EZ-Taste sicher benutzen kann.
Mit ONE-TOUCH-GESCHWINDIGKEIT, ONE-TOUCH-HÖHENPROFIL und EZ-TASTE. Dieses Laufband ist für Läufer aller Trainingsstufen geeignet.

Bild links, von oben nach unten:
STOP
Höhenprofil nach oben UP
Höhenprofil nach unten DOWN
Handpuls

START
FAST Geschwindigkeit steigern
SLOW Geschwindigkeit verringern



EINSTELLUNG DES GURTES

Während der ersten Wochen nach Inbetriebnahme des Laufbands müssen Sie eventuell den Laufgurt einstellen. Alle Laufgurte werden werkseitig ordnungsgemäß eingesetzt. Nach der Benutzung kann sich der Gurt jedoch dehnen oder zu einer Seite verlagern. In den ersten Wochen nach Inbetriebnahme ist eine Dehnung des Gurtes normal.

EINSTELLUNG DER GURTSPANNUNG

Wenn Sie der Meinung sind, dass der Laufgurt beim Draufstellen des Fußes rutscht oder sich verzögert bewegt, kann es sein, dass Sie die Gurtspannung erhöhen müssen.

ERHÖHEN DER GURTSPANNUNG:

A. Legen Sie einen 8-mm-Schraubenschlüssel an die linke Spannungsschraube an. Drehen Sie den Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn eine Viertel Umdrehung, um die hintere Rolle anzuziehen und die Gurtspannung zu erhöhen.

B. Wiederholen Sie SCHRITT A an der rechten Spannungsschraube. Drehen Sie beide Schrauben dieselbe Anzahl von Umdrehungen, damit die hintere Rolle in der Mitte des Rahmens liegt.

C. Wiederholen Sie SCHRITT A und SCHRITT B, bis der Gurt nicht mehr rutscht.

D. Vergewissern Sie sich, dass Sie die Spannung des Gurtes nicht zu weit erhöht haben, da die Spannung auf den Lagern der vorderen und der hinteren Rolle sonst zu hoch ist. Ist die Gurtspannung zu hoch, können die Lager der Rollen beschädigt werden, was zu Geräuschen der vorderen und hinteren Rolle führen würde.

UM DIE SPANNUNG DES LAUFGURTS ZU VERRINGERN, DREHEN SIE BITTE BEIDE SCHRAUBEN GLEICH VIELE UMDREHUNGEN GEGEN DEN UHRZEIGERSINN.

ZENTRIERUNG DES LAUFGURTS

Es ist möglich, dass Sie beim Laufen mit einem Fuß fester auftreten als mit dem anderen. Das Ausmaß der Abweichung hängt von der Kraft ab, die ein Fuß im Gegensatz zum anderen ausübt. Diese Abweichung kann dazu führen, dass sich der Gurt zu einer Seite hin bewegt. Diese Abweichung ist normal, und der Laufgurt wird sich wieder in die Mitte bewegen, wenn das Laufband nicht benutzt wird. Sollte der Laufgurt über lange Zeit auf einer Seite bleiben, müssen Sie ihn manuell zentrieren.

A.) Starten Sie das Laufband, ohne darauf zu laufen, und drücken Sie die Taste SPEED UP, bis das Laufband 6 km/h erreicht hat.

B.) Prüfen Sie, ob der Laufgurt nach rechts oder nach links tendiert.

a. Neigt sich der Laufgurt nach links,
drehen Sie mit einem Schraubschlüssel die linke Feststellschraube im Uhrzeigersinn eine Viertel Umdrehung und die rechte Feststellschraube gegen den Uhrzeigersinn eine Viertel Umdrehung.

b. Neigt sich der Laufgurt nach rechts,
drehen Sie mit einem Schraubschlüssel die rechte Feststellschraube im Uhrzeigersinn eine Viertel Umdrehung und die linke Feststellschraube gegen den Uhrzeigersinn eine Viertel Umdrehung.

c. Ist der Laufgurt nach dieser Einstellung noch nicht zentriert, wiederholen Sie diese Schritte, bis der Laufgurt zentriert ist.

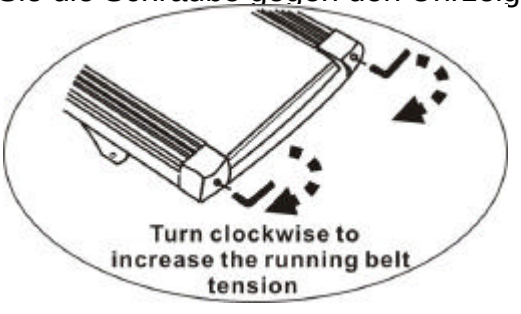
C.) Steigern Sie nach Zentrierung des Laufgurts die Geschwindigkeit auf 16 km/h und vergewissern Sie sich, dass er reibungslos läuft. Wiederholen Sie die vorgenannten Schritte bei Bedarf.

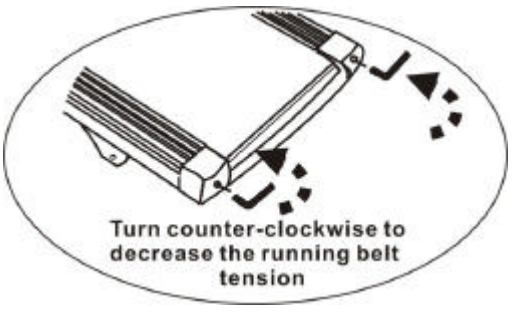
Sollten Sie mit den vorgenannten Schritten keine Zentrierung des Laufgurts erreichen, müssen Sie eventuell die Gurtspannung erhöhen.

Bilder, von links nach rechts:

Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um die Laufgurtspannung zu erhöhen.

Drehen Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn, um die Laufgurtspannung zu senken.





WARTUNG UND INSTANDHALTUNG

WARNHINWEIS!: Prüfen Sie, dass das Laufband ausgeschaltet und das Stromkabel nicht angeschlossen ist, bevor Sie das Laufband reinigen oder Wartungsmaßnahmen durchführen, um einen Stromschlag zu vermeiden.

SCHMIERUNG VON LAUFGURT UND LAUFOBERFLÄCHE
Um den höchsten Lebenszyklus Ihres Laufbands zu garantieren, müssen Sie dieses Laufband im Rahmen der allgemeinen Wartung regelmäßig schmieren. Durch diese Routinewartungsmaßnahmen vermeiden Sie die vorzeitige Abnutzung des Laufgurtes, der Laufoberfläche und des Motorsystems. Wir empfehlen folgende Wartungsroutine:

BENUTZUNG	SCHMIERUNG
1 bis 6 km/h	alle 6 Monate
6 bis 12 km/h	alle 3 Monate
12 bis 16 km/h	alle 2 Monate

Schmiermittel für die Laufoberfläche

Wir empfehlen die oben genannte Wartungsroutine, wenn das Laufband durch einen einzigen Benutzer zwischen 20 und 30 Minuten drei bis vier Mal pro Woche benutzt wird. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler, wenn Sie Probleme mit der Schmierung haben.

**Verwenden Sie nur vom Hersteller freigegebene Silikonöl,
(zb. InMotion Silikonspray Art-Nr.: 251501) welches keine für den Gurt schädliche Substanzen enthält. Kein „Caramba“, Haushaltsöl oder ähnliches! Schäden welche durch falsche Schmiermittel entstehen unterliegen nicht der Garantie.**

REINIGUNG

Wischen Sie nach dem Training den Schweiß von der Konsole und dem Laufband. Reinigen Sie Ihr Laufband ein Mal pro Woche mit einem weichen, mit Wasser befeuchteten Tuch. Vermeiden Sie zu viel Feuchtigkeit auf dem Display; dies kann elektrische Gefahren bergen oder einen Ausfall der Elektronik verursachen.

LAGERUNG

Lagern Sie Ihr Laufband an einem sauberen und trockenen Ort. Vergewissern Sie sich, dass der Haupt-An-/Aus-Schalter ausgeschaltet und das Stromkabel nicht an die Steckdose angeschlossen ist.

ÄNDERUNG DES STANDORTS DES LAUFBANDS

Dieses Laufband wurde mit Rädern entworfen und ausgestattet, damit Sie es problemlos bewegen können. Bevor Sie den Standort des Laufbands ändern, vergewissern Sie sich, dass der Haupt-An-/Aus-Schalter ausgeschaltet und das Stromkabel nicht an die Steckdose angeschlossen ist.

SCHMIERUNG

Pflegen Sie die Oberfläche ihres Laufbands (die Lauffläche unter dem Gurt) stets ausreichend. Eine gute Silikonschmierung steigert auch die Leistungsfähigkeit Ihres Laufbands.

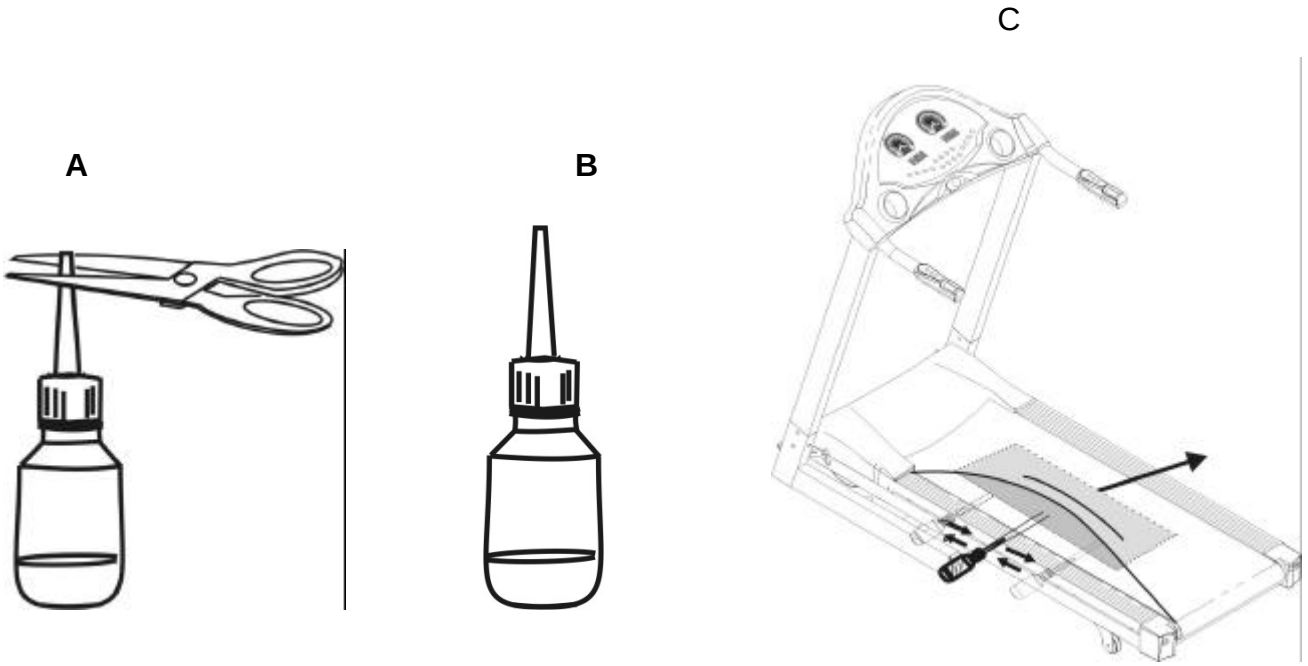
HINWEIS: Verwenden Sie das mit dem Laufband mitgelieferte Silikon. Bei Ihrem Händler erhalten Sie zusätzliche Silikonschmierstoffe.

WARNHINWEIS: **HALTEN** Sie das Laufband **AN** und entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, bevor Sie die Laufoberfläche schmieren.

<u>WIE WIRD DAS SILIKON AUF DIE LAUFOBERFLÄCHE GESPRÜHT?</u>

A.) Nehmen Sie die Silikonflasche aus dem Werkzeugsatz Ihres Laufbands.
B.) Stecken Sie einen Strohhalm in die Silikonflasche (siehe Zeichnung).
C.) Sprühen Sie das Silikon gleichmäßig auf die Laufbandoberfläche (siehe Zeichnung).
(WARNHINWEIS: HALTEN Sie das Laufband AN, bevor Sie die Silikonschmierung vornehmen. Dadurch vermeiden Sie Unfälle durch Schnitte verursacht durch die Kanten des Laufgurts bzw. Quetschungen an Ihren Fingern oder anderen Körperteilen durch die Rollen.)
Geben Sie nicht zu viel Silikon auf die Laufoberfläche. Zu viel Silikon kann dazu führen, dass der Gurt nicht fest auf den Rollen läuft.

Zeichnung:
A = Silikonflasche
B = Strohhalm; Strohhalm auf die Flasche stecken
C = SPRÜHBEREICH



**Verwenden Sie nur vom Hersteller freigegebene Silikonöl,
(zb. InMotion Silikonspray Art-Nr.: 251501) welches keine für den Gurt schädliche Substanzen enthält. Kein „Caramba“, Haushaltsöl oder ähnliches! Schäden welche durch falsche Schmiermittel entstehen unterliegen nicht der Garantie.**

WAS TUN IM STÖRFALL?

LEITFADEN FÜR STÖRFÄLLE

STÖRFALL	GRUND	LÖSUNG
Die LCD-Beleuchtung des Konsolendisplays funktioniert nicht.	a. Das Laufband hat keinen Strom. b. Das Kabel der Konsole ist nicht oder nicht vollständig angeschlossen. c. Der Überlastungsschutz ist eingeschaltet.	Prüfen Sie den An-/Aus-Schalter. Schalten Sie den Strom zuerst aus und dann wieder an. Drücken Sie auf START. Prüfen Sie alle angeschlossenen Kabel. Sollte die Beleuchtung noch nicht funktionieren, wenden Sie sich bitte an einen Techniker.
Die Digitalanzeige auf dem Konsolendisplay ist ungenau.	Beschädigte Konsole	Wenden Sie sich bitte an einen Techniker.
Die Anzeige E1 erscheint.	a. Problem mit RPM-Sensor b. Das Sensorkabel ist nicht oder nicht ordnungsgemäß an den Schalter angeschlossen. c. Das Motorkabel ist nicht angeschlossen. d. Die Konsolenkabel sind nicht ordnungsgemäß angeschlossen. e. Der Schalter ist beschädigt. f. Der Überlastungsschutz ist eingeschaltet.	Wenden Sie sich bitte an einen Techniker. Prüfen Sie die Schmierung, die Spannung des Laufgurts und schalten Sie den Strom aus und wieder an.

Das häufigste Problem ist die Einschaltung des Überlastungsschutzes und die Anzeige E1 auf dem Monitor.

Wodurch schaltet sich der Überlastungsschutz ein?

Der häufigste Grund ist eine starke Reibung zwischen dem Laufgurt und der Laufoberfläche. Bitte führen Sie Schmierungen gemäß den Anweisungen zur **WARTUNG MIT SCHMIERMITTELN** aus. Halten Sie den Bereich unter dem Laufgurt stets sauber. Durch ausreichende Schmierung steigern Sie die Leistungsfähigkeit und den Lebenszyklus Ihres Laufbands.

GEWÄHRLEISTUNG:

InMotion garantiert die einwandfreie Arbeitsweise des gelieferten Gerätes unter Berücksichtigung der auf dieser Seite erwähnten Bedingungen.

GERÄT: Laufband GE-7000

Gewährleistungsbedingungen:
InMotion garantiert, dass das Gerät aus hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde. Sollten sich dennoch bei normaler Verwendung und Wartung innerhalb der hiernach genannten Garantiefrist Defekte ergeben, wird das entsprechende Teil nach entsprechender Prüfung, kostenlos ersetzt.

Auf alle Neugeräte von InMotion wird eine Gewährleistung von 24 Monaten gegeben. Ausgenommen sind Verschleißteile, es sei denn es handelt sich um einen Produktionsfehler.
Gewährleistungsbeginn mit Rechnungs - bzw. Auslieferdatum.
Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Kopie des Rechnungsbeleg.

Keine Gewährleistung wird gewährt:

- wenn die in der Bedienungsanleitung erwähnten Vorschriften nicht befolgt wurden;
- bei Materialverschleiss durch unvorsichtige Benutzung
- wenn das Gerät auf irgendeine Weise von Unbefugten oder Nichtfachleuten angepasst, repariert oder verändert wurde.
- wenn durch falsche Benutzung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.

Fehlerbeschreibung bei Rücksendung:

Bei etwaigen Störungen senden Sie diesen Artikel nach **Absprache** mit Ihrer Kaufadresse (Händler) bitte gut verpackt (Originalverpackung) mit Rechnungsbeleg sowie **detaillierter Fehlerbeschreibung** an die Kaufadresse (Händler) zurück.

Bitte beachten Sie!

Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Gewährleistungszeit aufbewahrt werden.

TEILELISTE

ARTIKEL	BESCHREIBUNG	MENGE
AB1 ST08-AB1	Hauptgestell	1
B19 ST01-B19	Befestigungsklammer Motor	1
B21 ST06-B21	Gummikissen	8
B22 ST08-B22	Laufgurt	1
B23 ST08-B23	Seitenteil	2
B24 ST08-B24	Obere Motorabdeckung	1
B25 ST03-B25	Untere Motorabdeckung	1
B26 ST08-B26	Rollenabdeckung links	1
B27 ST01-B27	Mobiles Rad	4
B28 ST08-B28	Endkappe Hauptgestell	2
B33 ST08-B33	Rollenabdeckung rechts	1
B39 ST08-B39	Laufoberfläche	1
Ac1 ST08-AC1	Grundgestell	1
C11 ST03-C11	Fußteil	1
C13 ST01-C13	Gehäuse mobiles Rad	2
C16 ST01-C16	Unterlage Grundgestell	4
C18 ST01-C18	Feder Fußteil	1
C34 ST03-C34	Ummantelung Kabel	1
Ad1 ST08-AD1	Hebearm Höhenprofil	1
Ae1 ST03-AE1	Befestigungsarm, faltbar	1
E03 ST08-E03	Ummantelung Befestigungsarm	1
E04 ST08-E04	Druckdämpfer	1
Af2 ST17-AF2	Konsolengestell	1
F08 ST01-F08	Kabel Handpuls	1
AF3 ST01-F11	EZ-Taste Geschwindigkeit	1
F12 ST01-F12	Gehäuse untere EZ-Taste	2
AF2 ST01-F14	EZ-Taste Höhenprofil	1
Ag1 ST08-AG1	Konsolenmast	2
H01 ST17-H01	Oberes Konsolengehäuse	1
H02 ST17-H02	Unteres Konsolengehäuse	1
H04 ST17-H04	Abdeckung Konsole	1
H05 ST08-H05	Satz Sicherheitsschlüssel	1
H08 ST17-H08	Monitor	1
H09 ST01-H09	Sensorkabel Monitor	1
H10 ST01-H10	Leiterplatte Herzfrequenz	1
H11 ST01-H11	Kabel obere Konsole	1

ARTIKEL	BESCHREIBUNG	MENGE
H12 ST01-H12	Befestigungsklammer Sicherheitsschlüssel	1
H15 ST06-H20	Folienschlüssel	1
H16 ST01-J14	Geerdetes Kabel B	1
J01 ST06-J01	Motor	1
J02 ST04-J02	Winkelmotor	1
J03 ST08-J03	Taste	1
J08 ST01-J08	Kabel Motorsensor	1
J09 ST08-J09	Stromkabel	1
J13 ST01-J13	Geerdetes Kabel A	1
J15 ST03-J15	Kabel untere Konsole	1
J16 ST06-J16	Buchse	1
J17 ST06-J17	An-/Aus-Schalter	1
J18 ST06-J18	Sicherung	1
J19 ST01-J19	Kern Motor	1
J22 ST08-J22	Befestigungsklammer Schalter	1
K01 ST08-K01	Vordere Rolle	1
K02 ST08-K02	Hintere Rolle	1
K03 ST06-K03	Antriebsgurt	1

TEILELISTE – SCHRAUBEN UND MUTTERN

ARTIKEL	BESCHREIBUNG	MENGE
AB	**Schraube M10x45**	
	Winkelmotor	1
AC	**Nylonmutter M10**	
	Winkelmotor	2
	Hebearm	2
AD	**Schraube M8x140 mm**	
	Motor	1
AG	**Nylonmutter M8**	
	Motor	2
	Faltarm Höhenprofil	1
	Mobiles Hinterrad	2
	Mobiles Vorderrad	2
	Fußteil	1
	Druckdämpfer	1
AH	**Unterlegscheibe M8**	
	Motor	1
AI	**Mutter M4**	
	Obere Motorabdeckung	4
AJ	**Schneidschraube M4x15 mm**	
	Obere Motorabdeckung	4
	EZ-Taste	6
	Befestigungsklammer Schalter	2
	Konsolengehäuse	11
	Mobiles Vorderrad	2
	Konsolengestell	4
AL	**Schraube M8x40 mm**	
	Faltarm Winkel	1
	Mobiles Hinterrad	2
	Mobiles Vorderrad	2
AN	**Schraube M5x10 mm**	
	Schalter	2
AO	**Schraube M3x10 mm**	
	Motorsensorkabel	2
	Stromkabel	2
AR	**Schneidschraube M4x10 mm**	
	Rollenabdeckung links und rechts	
	Untere Motorabdeckung	2
		4

ARTIKEL	BESCHREIBUNG	MENGE
AS	**Schraube M8x15 mm**	
	Unterlage Grundgestell	4
AT	**Schraube M8x50 mm**	
	Fußteil	1
AX	**Schraube M3x6 mm**	
	Monitor	6
	Sensorkabel, Monitor Leiterplatte EZ-	1
	Taste	4
AU	**Schraube M8x25 mm**	
	Druckdämpfer	2
BB	**Schraube M4x15 mm**	
	Erdungskabel	1
	Erdungskabel	1
BN	**Schraube M10x60 mm**	
	Hebearm	2
	Winkelmotor	1
CA	**Schraube M5x55 mm**	
	Fußteil	1
CJ	**Schraube M8x125 mm**	
	Motor	1
	Schraube M6x65 mm	
CO	Vorder- und Hinterrolle	3
	Schraube M6x25 mm mit	
CP	**Unterlegscheibe**	
	Laufoberfläche	8
CQ	**Schraube M10x70 mm**	
	Hebearm	2

	WERKZEUGSATZ	
AS	Schraube M8x15 mm	12
AZ	Schraubenschlüssel M5	1

DETAILLIERTE ZEICHNUNG